Edgar F. Cyriax

ANMÄRKNINGAR

VID

GYMNASTIKENS TERMINOLOGI,

SAMT

UTKAST TILL SYSTEM FÖR KROPPS-STÄLLNINGARNAS BENÄMNANDE,

JEMTE

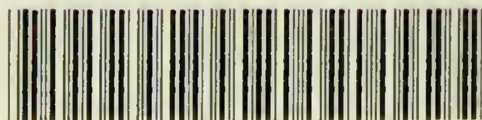
NÅGRA REGLOR FÖR GYMNASTISKA RECEPTSKRIFNINGEN.

AF

HERMAN SÄTHERBERG.



STOCKHOLM,
TRYCKT HOS JOH. BECKMAN,
1853.


22101452520

ANMÄRKNINGAR

VID

GYMNASTIKENS TERMINOLOGI

SAMT

UTKAST TILL SYSTEM FÖR KROPPS-STÄLLNINGARNAS BENÄMNANDE,

JEMTE

NÅGRA REGLOR FÖR GYMNASTISKA RECEPTSKRIFNINGEN.

AF

HERMAN SÄTHERBERG.



STOCKHOLM,
TRYCKT HOS JOH. BECKMAN,
1853.


LIBRARY

I.

»Natürlich ist hierin noch viel zu thun, da zu wenige bisher hieran gearbeitet haben.»
(NEUMANN: *Die Heilgymnastik.*)

All vetenskap måste hafva sitt språk, för att kunna utvecklas till någon betydligare grad, spridas och fortlefva. Ju tydligare, ju mer utveckladt och omfattande ett sådant språk är, desto mera uppfyller det sin bestämmelse.

Den rationella gymnastiken kan icke heller undvara *sitt* språk. Detta insåg redan vår förste gymnasiark — och han antydde i »*Gymnastikens allmänna grunder*» principerna för en gymnastisk terminologi.

Hvad som hittills blifvit gjordt för utbildandet af densamma, har ej varit utan sin goda praktiska nytta, och fastän åtskilligt ännu återstår att dervid göra, är det redan gjorda likväl värdt sitt pris, äfven af den orsak, att det första fruktbärande steget uti hvarje sak är af väsendtlig nytta för densammas ytterligare framgång.

Hållande mig, i förevarande granskning, förnämligast vid den del af gymnastikläran, som rörer de gymnastiska ställningarna, torde jag böra med några ord fästa läsarens uppmärksamhet på den allmänna betydelsen af desamma. LING säger: »liksom hvarje tanke måste hafva en förnuftssanning, hvarifrån den ena slutföljden ledes efter den andra; så måste äfven hvarje sann kroppsrörelse hafva en bestämd utgångspunkt, hvarifrån den skall beräknas, vissa punkter, hvarigenom den går, och en viss slutpunkt, der den skall upphöra». GEORGI säger: »Il faut que le mouvement soit limité par le temps, l'étendue et la direction. La *direction du mouvement* est déterminée par celle des fibres musculaires sur lesquelles ou par lesquelles on veut agir. *L'étendue du mouvement* est déterminée par celle de la mobilité des articulations.» (Kinésithérapie pag. 29.) — D:r EULENBURG säger: »Nicht nur einzelne Muskeln, sondern oft sogar einzelne

Faschikeln derselben können mittelst der Ling'schen duplicirt-activen Bewegungen in isolirte intensive Thätigkeit versetzt werden. Besonders gilt dies von solchen Muskeln, welche sich auf grössere Flächen verbreiten und deren Faschikeln deutlich ausgesprochene verschiedene Richtungen verfolgen». Och sedan han redogjort för den olika effekt, som uppstår genom olika ställningar vid en del muskelrörelser, säger han: »Die Umstände, auf welche meist ausserordentlich viel ankommt, und deren genaue Beschreibung ganz besondere Schwierigkeiten hat, sind: die je nach den dem Arzte vorschwebenden Indicationen zu modifizirenden Stellungen und Lagerungen des Kranken, d. h. die Ausgangsstellungen, in welchen der Zweck der Bewegung am sichersten zu erreichen ist, da dieser oft durch eine unwesentlich scheinende Wendung oder Drehung des Kopfes, des Rumpfes oder einer Extremität ganz oder zum Theil vereitelt wird.» (Die *Schwedische Heil-gymnastik.* Versuch einer wissenschaftlicher Begründung derselben, von D:r M. EULENBURG).

Allt dettta torde tillräckligt ådagalägga vigten af att gymnastikrörelserna till det nogaste bestämmas, så väl till utgångsställningar, som »direction» och »slutpunkter»; och deraf följer, att det för den gymnastiska receptskrifningen är af största vigt, att ett system finnes för betecknandet af de flesta, om ock icke *alla* möjliga kroppsställningar. Ett sådant system är hvad vi ännu sakna i den gymnastiska litteraturen. Hvad hittills blifvit gjordt i denna väg, rörer egentligen blott de så kallade utgångsställningarna (och äfven detta visserligen icke så fulländadt, att ej ännu något måste göras dervid, för att tillfredsställa vetenskapens fordringar); hvad de öfriga ställningarna beträffar, d. v. s. alla de hvilka uppstå genom de förändrade lägen, som lemmarna gradvis intaga under en rörelses utförande — och hvilka det understundom är af vigt, att kunna på hvilken punkt som helst inom rörelsens sfer angifva med bestämda benämningar — hafva vi ännu icke något schema utarbetadt, efter hvilket nämnda ställningar kunna bestämmas. Detta gäller icke endast i afseende på *rörelsetagaren*, utan ock på *rörelsegifvaren*, gymnasten, hvilken sistnämndes ställning och öfriga förhållanden i afseende på riktningslinierna af *hans* rörelser (dragningar, tryckningar, lyftningar o. s. v.) äro långt ifrån likgiltiga för en rationell gymnastik.

Jag anser, för min del, att utarbetandet af ett systematiskt schema för alla de väsendtligaste kroppsställningarna ej hör till omöjligheterna; men innan jag går att mer direkt uttala min åsigt

om hur ett sådant system bör bildas, må det tillåtas mig att taga i närmare skärskådande det system, vi nu ega för de så kallade *utgångsställningarna.*

Man har, som det synes mig, gjort rätt uti att från utgångsställningarnas elementer — kroppsdelarnes enskilda ställningar — hemta elementerna till det sammansatta namn, som betecknar den sjelf sammansatta utgångsställningen. Den terminologi man sålunda skapat, måste anses lyckad i samma mån, som den uppfyller de tvenne vilkoren, att, 1:o) klart, enkelt och med conseqvens i benämningarna beteckna de ställningar man velat angifva, och, 2:o) lemna tillräckliga materialier och öppet fält för andra, nya, ställningars benämnande i öfverensstämmelse med dem man redan anfört. Låtom oss nu se till, huruvida dessa vilkor äro i allo tillräckligt uppfyllda, eller om ännu något dervid återstår att göra *).

Man har antagit 5 så kallade hufvudställningar, hvilka utgöra grundvalen för alla de öfrigas bildande. De äro följande: *stående, sittande, liggande, knästående* och *hängande.* ROTHSTEIN anför efter LING följande skäl för denna indelning: *Um den Bestimmungsgrund für die Unterscheidung der Stammformen zu finden, ging er* (LING) *von der Thatsache aus, das der menschliche Körper eine Stellung überhaupt gar nicht einnehmen kann, bevor nicht eine Fläche da ist, die ihn stützt, und dass andrerseits eine Stellung ebenso wenig möglich ist, wenn nicht die Trage- oder Stützfläche und der Körper in Verbindung kommen. Daher giebt die Lage der Verbindungspunkte (Trage- oder Stützpunkte) am*

*) Erkännande den stora förtjenst Hrr ROTHSTEIN, (*Die Gymnastik nach dem Systeme des Schwedischen Gymnasiarchen* P. H. LING) NEUMANN (*Die Heil-gymnastik oder die Kunst der Leibesübungen* &c.) och ROTH (the prevention and cure of many chronic diseases by movements) nedlagt uti deras lyckade bemödanden, att på litteraturens öppna fä't utplantera den hittills blott inom en temligen inskränkt krets bekanta Lingska methoden för gymnastikens användande, såsom helsomedel, torde jag få hoppas, att man uti de anmärkningar, jag nu går att göra, icke må tro sig se ett klandringsbegär, men endast ett varmt intresse för den sak, åt hvilkens utveckling nämnde författare med så mycken kärlek egnat sin verksamhet. Det ligger i nästan hvarje ny saks natur, att hafva brister, dem första uppfinnaren icke medhunnit att afhjelpa; och hvad särskildt de af mig nyss uppräknade författarne beträffar, kan det ingalunda vara min afsigt, att med mina anmärkningar vilja förringa det obestridliga värdet af deras skrifter — detta så mycket mindre, som de hufvudsakligen haft till uppgift, att framställa den svenska medikalgymnastiken *på dess närvarande ståndpunkt,* men icke att rikta den med förbättringar.

menchlichen Körper den Unterschiedsgrund für die verschiedenen Stammformen.

Denna tanke är tvifvelsutan riktig, och dervid bör man hålla sig troget fast, vid hufvudställningarnas*) (enl. ROTHSTEIN: »stamformernas») bestämmande. Men vid tillämpningen af nyss anförda åsigt har man begått en oriktighet, som på en gång gör omöjlig den stränga systematiska ordning, hvarpå gymnastikens terminologi bör vara grundad, om den skall uppfylla fordringarna på den möjligaste största enkelhet, klarhet och lättfattlighet. I stället att bestämma hufvudställningarnas underafdelningar *endast* efter kroppens olika beröringsytor, i afseende på den uppbärande grunden (ex.: *kortsittande, fullsittande, långsittande, tåstående*) har man äfven bestämt dem efter bålens och lemmarnas olika riktningssätt, i förhållande antingen till grunden (ex.: *stupstående, fallstående*), eller till hvarandra inbördes (ex. *famnstående, sträckstående, kroksittande* m. fl.), samt dertill efter deras olika förhållande till gymnastikpjeserna (ex.: *fri, hög* eller *låg, mot-* eller *ryggstödstående, bind-* och *liststående*). Allt detta bryter den önskvärda enkelheten, i det man till de 5 hufvudställningarnas underafdelningar räknar en del ställningar, som synas mig böra utgöra särskilda fria afdelningar, med tillhörande beskrifningar, upptagande öfverextremiteterna, underextremiteterna och bålen hvar för sig.

Vidare synes mig det hittills antagna systemet vara behäftadt med inconseqvenser, som, åtminstone i flera fall, hade varit lätta att undvika. Jag vill blott efter ROTHSTEIN, NEUMANN och ROTH citera följande: 1) *Halbstrecksitzende*, 2) *Halbliegende*, 3) *Wipphängende*, 4) *Schwimmhängende*, 5) *Zehalbsitzende*, 6) *Wolmqwersitzende*, 7) *Schwingelendzitzende*, 8) *Sternstehende* **), 9) *Halbkniehalbsitzende*, 10) *Halbhängende*, 11) *Fallende*, 12) *Beugende*, 13) *Wändstehende*, 14) *Linkshochstehende*, 15) *Linksfersstützende*, 16) *Rechtfussrandstützende*, 17) *Spaltbeinhalbliegende*, 18) *Half-lying on the posterior surface of the lower limbs* (ROTH), 19) *Klafterstehende*, 20) *Kauerliegende*, 21) *Bogenliegende*.

I № 1, med några andra af nu anförda ställningar, har man utgått från begreppet af kroppens delning efter medellinien; men i № 2 afviker man från denna ordning.

Några ställningar äro uppkallade efter gymnastikpjeserna, vid hvilka ställningarna tagas, t. ex. № 3 (uppkallad efter vipp-

*) För att blifva förstådd bibehåller jag ännu denna NEUMANNS benämning, hvilken jag dock längre fram anser mig böra frångå.

**) Hos oss: »*korsstående*».

masten), samt № 6 och 7 (efter hos NEUMANN begagnade gymnastikpjeser); några åter efter ställningarnas utseende, t. ex. № 4 och 8; men de flesta — hvilket ock synes mig rättast — efter kroppsdelarnas ställning i förhållande till hvarandra eller till den uppbärande grunden.

I *Tåhalfsittande* (№ 5) har man valt en benämning, som icke öfverensstämmer med den antagna satsen, att hufvudställningarna skola benämnas efter kroppens stödjepunkt, som i »sittande» är hufvudsakligast sätet (»Die Tragepunkte liegen bei ihnen am Gesäss — — ROTHSTEIN sid. 172, § 60).

I *Halbkniehalbsitzende* (№ 9 — se vidare härom hos NEUMANN: *Die Heilgymnastik* sid. 81) gäller samma anmärkning, som i nyssföregående.

I № 10: *Halbhängende*, der man hänger på en uppsträckt arm, synes mig benämningen oriktig; ty man skulle med lika godt skäl kunna nyttja samma benämning på en hängning på uppvinklad arm. Bör således heta: *Halbstreckhängende*.

№ 11: *Fallende*, (N. figur 14) synes mig med mera rätt böra heta *Fallstehende*.

№ 12: *Beugende* (N. fig. 16) bör heta *Beugstehende*, lika väl som fig. 15; de äro blott olika grader af samma ställning.

№ 13: *Wändstehende*, synes mig heldre böra heta *vridstående;* ty kroppen är i denna ställning vriden *), och man säger ju (riktigt) *planvridning*, *vexelvridning* o. s. v.; ej planvändning, vexelvändning.

I № 14: *Linkshockstehende* (N. fig. 27), strider benämningen emot den ofvan efter LING citerade grundsatsen.

№ 15: *Linksfersstützende*, bör heta: *Linksfersstützstehende;* ty man kan ju i flera olika ställningar stödja hälen; derföre måste »stehende» här utsättas.

Om № 16: *Rechtsfussrandstützende*, gäller samma anmärkning.

№ 17 *Spaltbeinhalbliegende* (N. fig. 73), och

№ 18 *Half lying* &c. (se ofvan). Dessa trenne benämningar, utom åtskilliga andra, dem ej utrymmet här medgifver att citera, utvisa att inom medikalgymnastiken redan börjat utveckla sig en stridighet i åsigterna om ställningarnas benämningar, som vittnar om behofvet, att ju förr desto heldre, underkasta det

*) N. gör skillnad på *Wänd-stehende* och *Dreh-stehende*. Den förstnämnda betecknar bålens vridning; den sednare hufvudets och halsens ensamt. *Bålvridst.* och *Hufvudvridst.* skulle ju kunna användas i stället.

nuvarande systemet en granskning och ombildning, som möjligtvis skulle kunna rädda gymnastikspråket från en förbistring, hvilken, en gång rotfästad, torde blifva ganska svår att sedermera nrvägenrödja.

Halflying hos ROTH skiljer sig alldeles från *Halbliegende* hos NEUMANN. I förstnämnda ställning ligger hela kroppen vågrätt utsträckt, endast hvilande på benen; — den är således detsamma som NEUMANNS: *Beinliegende*. N:s *Spaltbeinhalbliegende*, som enligt ROTHSTEIN skulle heta *(Spaltbein) fallsitzende*, eller tydligare *(Spaltbein) fall-langsitzende*, strider emot den ofvan efter LING citerade grundsatsen, och benämnes af N. lika, antingen ryggen hvilar mot ett stöd eller ej. Man kan härvid fråga: hvarefter benämnes denna ställningen: *liggande?* är det tilläfventyrs efter benens och kroppens gemensamma läge, såsom hos ROTH? Nej. Således måste det vara efter bålens fällning, som närmar den till *bakliggande* ställning. Men hur skall då, i conseqvens med N:s halfliggande, benämnas en dylik ställning, i hvilken bålen är lika mycket fälld framåt, — d. v. s. närmad till framliggande ställning — som han här är fälld bakåt? (man förgäte ej att benens läge här måste betraktas såsom alldeles likgiltig; ty annars skulle ställningen komma under kategorien af *långsittande*). Borde den icke äfven kallas halfliggande, eller rättare: framhalfliggande? Nu kallas den hos R. *stupsittande* (*neigsitzende*); och är denna benämning, ehuru i sig sjelf riktigare, i strid med NEUMANNS halfliggande.

Klafterstehende (№ 19) är olika hos ROTHSTEIN och NEUMANN. Hos R. äro, i denna ställning händernas volarsida riktad nedåt; hos N. åter är den vänd framåt. Jag anför detta, endast för att visa nödvändigheten af att elementarställningarna noga afskiljas från hvarandra. Må armarna hafva sin famnställning, utan afseende på händernas ställningar, hvilka kunna hafva sina egna namn — der så behöfves.

№ 20: ROTHSTEINS *Kauerliegende*, kallas hos N. *Hockhalbliegende*.

№ 21: R:s *Bogenliegende*, kallas hos N. *Beugliegende* o. s. v.

Må det vara nog med hvad nu är anmärkt, för att ådagalägga, att skäl förefinnas till den önskan, att mera *enhet* måtte blifva uti ställningarnas benämnande.

Följer sluteligen att se till, huruvida den terminologi, som hittills är antagen, är i allo tillräcklig, eller om den icke behöfver något kompletteras, för att, i det närmaste, alla nödvändiga ställningar må kunna betecknas.

Dervid bör jag först erinra om, att så länge medikalgymnastiken är att betrakta såsom en icke afslutad, men i sin ungdomliga friskhet framåtskridande vetenskap, och så länge individuela olikheter kunna förekomma i de organismer och de sjukdomsformer, som erbjuda sig för gymnastens konst; får man icke heller antaga att de rörelseformer, vi redan ega, kunna vara tillräckliga i alla afseenden. Enskilda fall förekomma, och måste ofta förekomma i hvarje mer omfattande medikalgymnastisk praktik (isynnerhet inom den orthopediska grenen) der den redan antagna terminologien icke förslår att klart beteckna alla erforderliga utgångsställningar. *Det kan således aldrig komma att bero af någon enskild auktoritet eller skola, att bestämma ett visst antal utgångsställningar, såsom det jemnt opp erforderliga för denna gren af gymnastiken.* I andra grenar deraf skulle sådant till äfventyrs kunna låta sig göra; men här diktera sjukdomsformerna lagar, och här, utanfor gränsorna af det normala i menniskoorganismens lif, gifvas inga på förhand utstakade gränsor för konsten.

Jag vill förklara mig närmare. Man har antagit följande ställningar för armarna: *Räck*stående, *Famn*st., *Sträck*st. m. fl. Men emellan *famn* och *sträck*, liksom emellan *famn* och *räck*, finnes ingen ställning angifven, oaktadt sådant vid många tillfällen är af nöden; och skulle ett fall förekomma, der armarna måste intaga en art famnställning i riktning nedåt, bildande en spetsvinkel mot kroppens längdlinea — så finnes, mig veterligen, ej heller något (allmänt antaget) namn för denna ställning *).

Flugstehende är hos N. en ställning der öfverarmarna äro i *räckställning* och underarmarna uppböjda i rät vinkel mot öfverarmarna. Om ett fall skulle förekomma der en dylik armställning erfordrades, men med den skillnad att öfverarmarna måste riktas midt emellan *räck-* och *famn*-ställning — hvar finnes då namn angifvet härför? Vill jag åter i samma ställning låta underarmen bilda spetsig eller trubbig vinkel mot öfverarmen — så saknas namn för detta; och vill jag ytterligare variera samma ställning, så att öfverarmen riktas mer uppåt, eller, tvärtom, mer nedåt — så saknas äfven namn för detta. Samma brister äro rådande, i afseende på en mängd variationer och öfvergångar emellan armarnas ställningar. Med benens ställningar förhåller det sig på samma sätt.

*) *Talstående* motsvarar densamma i det närmaste, men ej alldeles; ty i denna antager man att handens volarsida skall vara riktad framåt; i *famnst.* åter skall den (åtminstone enl. ROTHSTEIN) vara riktad nedåt

Vi finna hos N. en ställning: *Linkshockstehende* (benet uppvinkladt, så att öfverbenet bildar en rät vinkel framåt mot kroppens längdlinea, och underbenet en dylik vinkel mot öfverbenet). Om nu ett fall förekommer, der dessa vinklar måste vara trubbiga — så finnes ännu ej något namn härför. Och om öfverbenet, i stället för att det i denna ställning är riktadt framåt, måste vara riktadt åt sidan — hvar finnes då namnet för denna afvikning?

N. har en ställning benämnd *Luftstehende* (man står på ett ben och böjer det andra benets knä i rät vinkel). Om ett fall förekommer, der patienten skall i *framliggande* ställning på samma sätt uppböja underbenet — så finnes ej namn, åtminstone något allmänt antaget, härför. Luftliggande kan man väl ej säga.

Om man låter en patient på en plint intaga en sådan ställning, att benen, raka i knäleden, bilda rät vinkel mot bålen, och efter hela deras längd hvila på plinten, så kallas ställningen långsittande; men tager jag nu och framflyttar patienten så mycket att plinten icke vidare stödjer de mot kroppen rätvinkligt riktade benen — så upphör man ock med detsamma att hafva något (allmänt antaget) namn för ställningen.

Jag torde icke behöfva citera mera, för att ådagalägga otillräckligheten af den hittills begagnade terminologien. Medgifver man — och detta torde hvar och en göra, som sjelf lagt hand vid den gymnastiska receptskrifningen — att något återstår att göra vid denna terminologi, så må man då icke klandra, att jag i det följande går att meddela ett förbättringsförsök, som om det ingen annan nytta gör, dock torde hafva den förtjenst att gifva anledning till vidare bearbetningar af andra, utrustade med bättre förmåga än min, till dess det bästa resultatet blifvit vunnet.

Inseende att fullkomligheten lika litet står att vinna här, som i de flesta företag af dylik natur, och erkännande att menniskokroppens fulländade sammansättning medgifver en sådan mångfald af combinerade ställningar, att svårligen någon terminologi skulle kunna uppfinnas, som, utan att vara mycket vidlyftig, innefattade alla möjliga variationer af kroppställningar; tror jag icke heller att en sådan grad af ytterlig fulländning — ehuru önskvärd — är för medikalgymnastiken alldeles oumbärlig. Dess materia medica kan visserligen, liksom all annan, onödigtvis öfverlastas; men den kan ock, efter min öfvertygelse, vara temligen enkel — och räcka till ändå. Oaktadt detta, har jag vågat försöket att bilda ett system för kroppsställningarnas

angifvande, som, så framt det icke tilläfventyrs är behäftadt med brister i framställningen, och derigenom svårt att uppfatta, borde kunna vara till något gagn, icke endast för gymnasten, utan äfven för anatomen och artisten, i de fall der det kommer an på att med korta, bestämda termer uttrycka en mängd olika ställningar af menniskokroppen. Att jag härvid varit nödsakad att bilda en mängd nya namn, faller af sig sjelf; men då jag vid valet af dem förnämligast gjort afseende på conseqvens och naturlighet, hoppas jag det ovanda örat skall lätt försona sig med dem.

En annan fråga blir, huruvida gymnasterna skola för ett sådant fullständigare system och de fördelar det bör kunna medföra, vilja öfvergifva en del redan invanda namn, med hvilka de, till följe af det dagliga bruket blifvit så hemmastadda, att desamma — ehuru i sig sjelfva mindre klara — torde förefalla dem i alla afseenden fullkomliga. Jag går då gerna in på att man i den dagliga gymnastiska praxis bibehåller såsom synonymer några af de gamla namnen, der inga missförstånd kunna ske; men anser af vigt, att man, der så behöfves, kan hafva ett system att tillgå, efter hvilket ställningarna kunna angifvas, äfven till de minsta detaljer noggrannt bestämda; ty det dunkla är ofta ett gömställe för misstag, på samma gång som det gifver medel i händerna åt okunnigheten och charlataneriet, samt skadar vetenskapen och konsten.

II.

Utkast till system för kroppsställningarnas terminologi.

Att fullständigt angifva en kroppsställning, är ingenting annat än, att i ett sammanhang uppräkna de enskilda delarnes ställningar, hvaraf hela kroppsställningen bildas. Dessutom bör man ock angifva det sätt hvarpå kroppen hvilar mot den uppbärande grunden.

Kroppsställningen, i sin helhet, utgöres derföre af två momenter: *grundställningen* och *elementarställningarna.*

GRUNDSTÄLLNINGARNA

äro 5: *Stående, Knäståendc, Sittande, Liggande* och *Hängande.*

Hvar och en af dessa sönderfaller i flera eller färre olika arter eller variationer.

1. *Stående:* kroppen hvilar på fötterna.

Häraf bildas följande arter:

*a. Stående:**) fötterna hvila på den uppbärande grunden med största delen af deras underyta.

b. Tåstående: fötterna hvila på den uppbärande grunden med underytan af tårna, som äro i stark extension.

c. Hälstående: fötterna hvila med hälarne på den uppbärande grunden.

2. *Knästående:* kroppen hvilar på knäna (som äro böjda) och framsidorna af underbenen, med eller utan stöd af fötterna.

Häraf bildas följande arter:

a. Knästående: kroppen uppbäres i likhet med hvad nyss är sagdt, och utan stöd af fötterna, som äro fria.

b. Långknästående: lika med föregående; men fötterna, som äro i stark utsträckning, stödja sig med ryggsidorna mot det uppbärande planet**).

3. *Sittande:* kroppen hvilar på sätet ensamt eller tillsammans med större eller mindre del af benens baksida, eller (någon gång) inre sida.

Häraf bildas följande arter:

a. Sittande: kroppen hvilar (mot en plint, en stol eller dylikt) på sätet och halfva öfverbenens baksidor. Knäna äro merendels böjda i rät vinkel, och fötterna hvila på golfvet eller något fotstöd.

b. Högsittande: kroppen hvilar på samma sätt, som i föregående; men fötterna hänga fria, utan stöd.

c. Knappsittande: kroppen hvilar endast på sätet. För öfrigt lika med *a.*

d. Fullsittande: kroppen hvilar på sätet och öfverbenens baksida till knävecken. För öfrigt lika med *a.*

---

*) Dels för beqvämligheten vid gymnastiska receptskrifningen, dels för att icke onödigtvis förändra benämningar, som äro allmänt antagna, har jag nästan allestädes för den första arten (a) ansett mig böra bibehålla sjelfva grundställningens namn, såsom varande det allmännast förekommande och det som bäst motsvarar det vid grundställningen fästade begreppet.

**) Afarter af stående, såsom *handstående* (kroppen upp och ned), *hufvudstående* (kroppen upp o. n.) samt *hand-knästående* och *hand-fotstående*, utelemnas här, för korthetens skull.

e. *Långsittande:* kroppen hvilar på sätet och baksidan af benen, som äro utsträckta på det uppbärande planet.
f. *Ridsittande:* kroppen hvilar på sätet och grenen, i ridställning, med stöd under fötterna.
g. *Halfsittande:* kroppen hvilar på halfva sätet, räknadt från sidan, samt på en del af motsvarande öfverbens baksida.

Högridsittande, högknappsittande, höghalfsittande m. fl. kunna bildas i öfverensstämmelse med det redan anförda. (Se *b.*)

4. *Liggande:* hufvudet, bålen och benen (ant. samfält, eller blott några af dessa) hvila mot ett plan eller stöd, så att kroppen derigenom uppbäres.

Häraf bildas följande arter:

a. *Liggande:* kroppen hvilar i nyssnämnda ställning på bål och ben gemensamt (merändels med stöd under hufvudet).
b. *Bålliggande:* kroppen, i liggställning, hvilar på bålen (stöd under hufvudet, såsom i föregående).
c. *Benliggande:* kroppen, i liggställning, hvilar på benen.

Dessa liggställningar kunna åter indelas i:

1. *Framligg.:* kroppen och benen hvila på framsidan.
2. *Bakligg.:* » » » hvila på baksidan.
3. *Sidligg.:* » » » hvila på höger eller venster sida.

Ex.: *Bålframligg., Benbakligg.* o. s. v.

d. *Ben-nackliggande:* kroppen, i liggställning, hvilar på nacken och benen *).

5. *Hängande:* kroppen hänger (i upprätt, upp- och nedvänd, eller mer och mindre vågrät ställning) på öfverextremiteterna, underextremit., eller på öfver- och underextremiteterna gemensamt.

Häraf bildas följande arter:

a. *Griphängande:* kroppen hänger på händerna (med armarna i *sträck-, häf-, lyft-* eller *sänk*-ställning **).
b. *Handstödhängande:* » » stödd på händerna (med armarna i *sänk-* eller *lyft*-ställning **).

---

*) I likhet m. denna kunna bildas *Underben-nackl., Fot-nackl.*, o. s. v.
**) Se härom längre fram.

c. *Axelhängande:* » » med stöd under axlarna.
d. *Grip-fotfäst (el. fotstöd)hängande:**) kroppen hänger på händer och fötter.

Anm. *Fotfästh.*, *knäveckh.*, m. fl., torde här ej behöfva mer än antydas. — Hängningar i änlringsställning, hvilka kunna vara lodräta, vågräta o. s. v., och under hvilka då hörer den så kallade *vipphängande* ställningen (som kunde heta: *vågrätt änterhängande*) förekomma ganska sällan och utelemnas här, för korthetens skull.

ELEMENTARSTÄLLNINGARNA.

Hufvudets ställningar:

Upprätt-, *framfäll-*, *framsidfäll-***), *bakfäll-*, *baksidfäll-***), *sidfäll-*, *vrid-* (*stående*, *sittande*, o. s. v.) torde icke närmare behöfva beskrifvas.

Halsens ställningar

sammanfalla med hufvudets, men kunna, om man så vill, serskildt betecknas efter hvad nyss anfördt är.

Bålens ställningar:

1. *Upprätt-* (*stående*, *sittande*, o. s. v.): bålen i lodrät ställning mot det uppbärande vågräta planet. Hufvudet uppåt.
2. *Stup-:* bålen upp- och nedvänd.
3. *Rak-:* bålen rak, vare sig i upprätt eller liggande ställning.
4. *Böj-:* bålen böjd (framåt, bakåt eller till någondera sidan).
5. *Fäll-:* bålen fälld (framåt, bakåt eller till sida) i vinkel mot det vågräta planet, hvaraf kroppen uppbäres.
6. *Vrid-:* bålen vriden till höger eller venster.

Af dessa enkla ställningar kunna sammansatta bildas, såsom *vridframfäll-*, *vridbakböj-*, m. fl.

Armarnas ställningar:

1. *Sträck-:* armarna raka, sträckta uppåt parallelt med kroppens längdlinea.

---

*) Häraf bildas de ställningar som hos Neumann benämnas: Schwimmhängende, Spannliegende, m. fl. Schwimmh. skulle efter detta system heta: *Sträckgripfotfästvågräthängande* (ryggen uppåt, fötterna fästade af gymnastens händer). Benämningen blir visserligen mer sammansatt, och anföres blott, för att förtydliga systemet. Må man i denna, liksom i några andra mindre väsendtliga utgångsställningar, för enkelhetens skull gerna bibehålla det äldre namnet; men i och med detsamma afstår man ock fördelen, att kunna beteckna någon enda af de variationer, som i dessa ställningar förekomma. — Om *Schwimmhäng.* se vidare, sid. 20, noten.

**) Se härom sid. 20, regeln 7.

2. *Sänk-:* armarna raka, sträckta nedåt, parallelt med kroppens längdlinea.

3. *Räck-:* » » » framåt, bakåt eller till sida.

Häraf bildas: *framräck, sidr., bakr.* (se fig. sid. 21).

4. *Häf-:* (eller nogare: *räckhäf-*): öfverarmarna såsom i *räck-*, underarmarna böjda uppåt *).

5. *Stöt-* (el. *räckstöt-*): öfverarm. såsom i *räck-*, underarmarna böjda, sammanfalla med ett plan, som vinkelrätt skär kroppens längdlinea.

6. *Lyft-* (el. *räcklyft-*): öfverarm. såsom i *räck-*, underarm. böjda nedåt.

Af dessa 3 sistnämnda bildas: *fram-*, *sid-* eller *bak-* **) { *häf-* *stöt-* *lyft-* }

7. *Sträckstöt-:* öfverarmarna såsom i *sträck-*, underarmarna i *stöt*-ställning.

8. *Sänkstöt-:* » » i *sänk-*, » i *stöt*-ställning.

Efter förändringar i den vinkel, som under- och öfverarmen bilda sinsemellan, kan man indela dessa 5 sistnämnda ställningar i följande

Artförändringar:

a) *Häf-, stöt-, lyft-, sträckstöt-, sänkstöt;* i hvilka underarmen bildar *rät* vinkel mot *öfverarmen.*

b) *Spetshäf-, spetsstöt-* &c., i hvilka underarmen bildar *spets*vinkel mot öfverarmen.

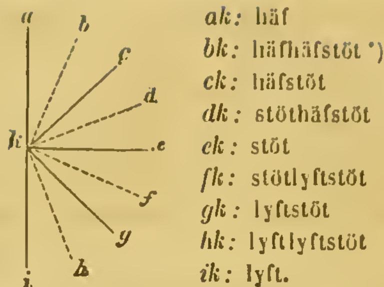
c) *Trubbhäf-, trubbstöt-* &c., i hvilka underarmen bildar trubbvinkel mot öfverarmen.

Öfvergångsställningar mellan *häf, stöt* och *lyft* äro: *häfstöt* och *lyftstöt,* hvilka, ehuru de sällan förekomma, likväl böra antydas, för fullständighetens skull; och kan man då antaga ytterligare några öfvergångsställningar mellan dessa, hvilket bäst förklaras af följande figur:

---

*) Uppåt och nedåt hafva afseende på hufvud och fötter, hvilka här svara mot *upp* och *ned.* Det är således här likgiltigt om kroppen är upprätt eller liggande.

**) Bakhäf, Bakräck, m. fl. kunna visserligen ej utföras, då axelleden är i normalt tillstånd; men det gifves modifikationer af dessa ställningar, såsom *låg bakr., baksidhäf,* m. fl. (hvarom se längre fram) hvilka kunna med lätthet utföras.



Hit höra, såsom artförändringar, *spets-* och *trubbhäfstöt,* samt *spets-* och *trubblyftstöt,* o. s. v.

Obs. Af dessa armställningar kunna № 3, 4, 5 och 6 äfven vara *hög* eller *låg,* allteftersom öfverarmen riktas öfver eller under den linea, som kan tänkas genom axelleden vinkelrätt skärande kroppens längdlinea. Se härom längre ned, sid. 21.

Armens rotering kring dess axel faller tillsammans med en del af handens rörelser, och dess vridställningar innefattas derföre här nedan i handens vändställningar.

Händernas ställningar:

1. *Räck-:* handen riktad i samma räta linea med underarmen.
2. *Sträck-:* » i sträckställning, bildande vinkel mot underarmen.
3. *Böj-:* » i böjställning, bildande vinkel mot underarm.

Liksom armställningarna, kunna äfven handställningarna *sträck-* och *böj-* hafva sina

Artförändringar:

Sträck- och *böj-,* der handen bildar rät vinkel mot underarmen.
Trubbsträck- och *trubb-böj-,* der den bildar trubbvinkel mot densamma.

(Spets-str. och spets-böj finnas ej.)

4. *Infäll-:* handen fälld inåt (radialsidan) i vinkel mot armen.
5. *Utfäll-:* » » utåt (ulnarsidan) » » » »

Af dessa kunna sammansatta ställningar bildas, såsom *räck-infäll-, böj-utfäll-,* o. s. v.

6. *Framvänd-:* handen vänd med insidan åt samma håll som bålens framsida.
7. *Bakvänd-:* » » » insid. åt samma håll som bålens baksida.

---

*) Skulle någon stöta sig på dessa ovanliga termer, emedan de äro nya, så får jag blott såsom auktoritet citera *hela verlden,* hvilken för compassens grader begagnar termer, fullkomligt beslägtade med dessa (se vidare sid. 25).

8. *Invänd-:* handen vänd med insid. inåt kroppen.
9. *Utvänd-:* » » » insid. utåt från kroppen.
10. *Uppvänd-:* » » » insid. uppåt.
11. *Nedvänd-:* » » » insid. nedåt.

Dessa vändställningar bero ofta på rörligheten hos »*radius*». De kunna förenas med nyss föregående ställningar på många sätt, t. ex. *räckinfäll bakvänd, böjutfäll invänd,* &c.

Fingrarnes ställningar:

Fingersträck-, böj-, sperr-, slut-, samt *knuten hand* behöfva icke här närmare beskrifvas.

Några sammansatta ställningar, gemensamma för armar och händer:

Sådana ställningar kunna bildas till ett stort antal, och hafva egentligen ej sin plats på detta ställe. Såsom ett bihang till de föregående, böra dock följande upptagas, emedan de mycket förekomma i medikalgymnastiken.

1. *Höftfäst-:* armarna böjda och händerna gripande öfver höftbenen, med tummarna bakåt, för att fixera bålen.
2. *Tänk-:* öfverarmarna riktade utåt hvar sin sida och upplyftade, så att armbågen är i lika höjd med nacken; armleden böjd, fingerspetsarna hvilande med sin insida (»*volarsida*») mot pannan.
3. *Hvil-:* armarna lika med föregående; fingerspetsarnas eller händernas insidor stödja nacken.

Benens ställningar:

1. *Gren-:* benen och fötterna åtskiljda åt sidorna.
2. *Gång-:* » » » » så att det ena benet är riktadt framåt, det andra bakåt.

Efter benens olika afstånd från hvarandra, kunna dessa 2 ställningar indelas i flera grader, hvarom längre fram, sid. 24.

3. *Slut-:* benen, slutna tillsammans, vidröra hvarandra ända ned till fötterna.
4. *Spjern-:* benen riktade framåt, med sträckt knäled, bilda vinkel mot bålen.

Grader häraf se sid. 23, reg. 10. Af *spjern* kunna bildas: *grenspjern* och *slutspjern*.

5. *Rät-:* benen utsträckta rakt nedåt.
6. *Knäböj-:* låret ss. i *rät-;* benet böjdt i knäleden.
7. *Spark-:* benen böjda i både höft- och knäled.

Denna ställning kan, i likhet med armställningen *häf*, indelas i: *spark-, spetsspark* och *trubbspark*, allt efter de olika vinklar, som knäleden bil-

der. Vinkelförändringarna i höftleden utmärkas genom *hög* och *låg* (se sid. 21).

Benets rotering kring dess axel faller tillsammans med en del af fotens rörelser, och dess vridställningar innefattas derföre här nedan i fotens.

Bålens och benens gemensamma ställningar:

1. *Långfäll-;* bålen och öfverbenen *), eller bålen samt öfver- och underbenen **) i samma räta linea fällda framåt, bakåt eller till någondera sidan, så att de bilda spetsvinkel mot vågräta linien.

   Denna ställning kan förekomma i *stående* (då stöd erfordras) i *liggande* (på sluttande bräde eller plint) och i *hängande* (då fötterna understödjas) ***).

2. *Långvrid-:* bålen vriden, bäckenet vändt kring medellinien åt samma sida som bålen, hvarigenom benen äfven komma i ett slags vridställning. Grundställn.: stående.

Fötternas ställningar:

1. *Sträck-:* foten sträckt så att tårna i det närmaste sammanfalla med benets längdlinea.
2. *Böj-:* foten böjd så att den bildar spetsvinkel mot underbenet.
3. *Infäll-:* » fälld inåt i vinkel mot underbenet.
4. *Utfäll-:* » » utåt » » » »
5. *Invrid-:* foten vriden inåt, genom benets rotering i höftleden.
6. *Utvrid-:* » » utåt » » » »

Tårnas ställningar

Sträck- och *Böj-* behöfva ej närmare beskrifvas.

III.

Reglor för gymnastiska receptskrifningen.

1. Hvarje ställning angifves på det sätt, att öfverextremiteternas, underextremiteternas och bålens för tillfället åsyftade elementarställningar först utskrifvas, antingen fullständigt eller förkortade (hvilket sednare mest nyttjas), samt dertill lägges den grundställning, som önskas.

Till ledning härvid kan tjena följande

*) T. ex. i knästående.

**) T. ex. i stående.

***) Se sid. 20, regeln 4 och 5.

Schema.

Stående grundställning:

Armställn.	*Benställn.*	*Bålställn.*
a. Sträck-	1. Gren-	I. Upprätt-
b. Sänk-	2. Gång-	II. Rak-
c. Räck-	3. Slut-	III. Böj-
d. Häf-	4. Spjern-	IV. Fäll-
e. Stöt-	5. Rät-	V. Vrid-
f. Lyft-	6. Knäböj-	
g. Sträckstöt-	7. Spark-	
h. Sänkstöt-		
i. Höftfäst.		
k. Tänk-		
l. Hvil-		

Knästående grundställning:

Armställn.	*Benställn.*	*Bålställn.*
Lika med ofvanstående.	Lika med 1, 2, 3, 5, 6 och 7 i stående.	Lika med bålställn. i stående.

Sittande grundställning:

Armställn.	*Benställn.*	*Bålställn.*
Lika med föregående.	Lika med 1, 3, 4, 6 och 7.	Lika med bålst. i stående.

Liggande grundställning:

Armställn.	*Benställn.*	*Bålställn.*
Lika med föreg.	Lika med benställn. i stående.	Lika med bålställn. i stående, med undantag af 1.

Hängande grundställning:

Armställn.	*Benställn.*	*Bålställn.*
Lika med *a, b, d,* och *f.*	*Kunna* vara lika med alla i stående.	Här förekomma sällan andra än *upprätt-*, *rak-*, *stup-* och *långfäll.*

Till undvikande af onödig vidlyftighet, äro från schemat uteslutna *hufvudets, händernas* och *fötternas* samt *bålens och benens gemensamma elementarställningar*, såsom mera sällan förekommande.

Hur man än väljer elementarställningar efter detta schema, kan nästan alltid en sammansatt ställning bildas deraf, blott en grundställning nyttjas, som ej strider deremot. Det är ingalunda svårt att inse, hvilka sammansättningar som i sådant fall äro möjliga eller icke. Så är, t. ex., utgångsställningen: *räckspjernframliggande* absurd, emedan grundställningen *framliggande* gör elementarställningarna *räck* och *spjern* omöjliga; men *räckspjernbakliggande* låter deremot lätt utföra sig. Att bålställningen *stup-* ej kan förenas med grundställningen *stående-*, ligger i sakens natur.

2. Händernas ställningar behöfva sällan serskildt angifvas. Der så erfordras, är det dock ingenting, som hindrar att göra detsamma efter ofvan upptagna benämningar; men i de flesta

fall kan det öfverlemnas åt gymnastens eget godtfinnande, att ställa händerna i den för tillfället naturligaste ställningen.

3. Följande ställningar pläga ej angifvas på receptet: bål- och hufvudställningen: *upprätt-*, öfver- och underextremitet-ställningen: *rak*, samt fotens normala ställning mot underbenet. De menas alltid der ej några andra angifvas. Ställningarna *höftfäst-* och *sänk-* utskrifvas merändels icke heller. De nyttjas efter gymnastens godtfinnande, då ej någon annan armställning är föreskrifven.

4. I *liggande* ställning menas för det mesta den vågräta, utan att detta behöfver angifvas på receptet. I annat fall utskrifves: *fäll-ligg-*, *långfäll-ligg*, o. s. v.

5. I *hängande* ställning menas för det mesta den lodräta; eljest skrifves: *långfällhängande* *).

6. Emedan ofta sådana fall förekomma, der de tvenne öfver- eller underextremiteterna antingen måste intaga sins emellan olika ställningar, eller under rörelsen alternera med hvarandra i en och samma utgångsställning, så är det ock nödvändigt att sådant betecknas i formeln. Venster betecknas då med *v* och höger med *h*. När det ej ligger vigt på, hvilkendera extremiteten man menar, skrifves: *half*, och då menas ett alternerande med extremiteterna.

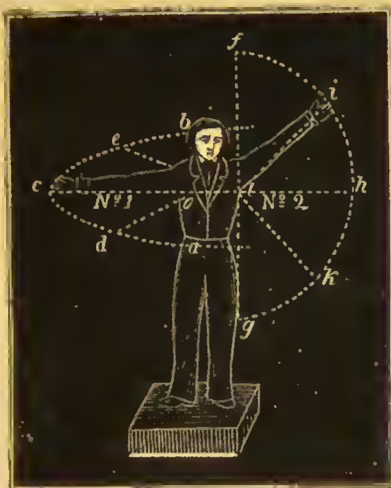
Noga måste man iakttaga, att ordet *half* sättes på dess rätta ställe, emedan annars misstag lätteligen kan ske. *Halfsträckstående*, t. ex., är något helt annat än *sträckhalfstående; räckhalfsittande* annat än *halfräcksittande*, o. s. v.

Der hvarken *h* eller *v* eller *half* utsättes, menas alltid begge extremiteterna samtidigt.

7. Emedan extremiteterna, genom rörligheten i deras ledgångar (och äfven bålen, då underextremiteterna äro fixerade) kunna beskrifva en konisk rörelse och derigenom intaga en mängd ställningar, till antal lika många, som man vill tänka sig gradindelningar på den cirkel, som af extremitetens fria ända beskrifves; måste skalor antagas, på hvilka åtminstone de hufvudsakligaste af dessa ställningar kunna angifvas. Låtom oss antaga en skala för angifvande af de ställningar, som motsvara begreppen: *fram*, *bak* eller *till sida;* samt en för begreppen: *hög* och *låg*. Följande figur kan tjena till närmare belysning.

---

*) *Sträckgripfotfästlångfällhängande* (rygg. uppåt, fött. fäst. af g.) blifver således en naturlig variation af »*simhängande*». Men för beqvämlighetens skull torde man äfven här böra bibehålla den hittills antagna benämningen *simhäng.* med tillägg af ordet *långfäll-*.



№ 1 är skalan för de ställningar, som motsvara begreppen *fram, bak* eller *till sida*, samt öfvergångarna dem emellan. *ao* är riktningslinien för den ställning som motsvarar begreppet *fram-*, *do* för ställningen *framsid-* (medium mellan fram- och sid-), *co* för ställningen *sid-*, *eo* för *baksid-* (medium mell. bak- och sid-), *bo* för *bak*.

№ 2 är skalan för de ställningar som motsvara begreppen *hög* och *låg*. Dessa bestämmas efter den linea, som man tänker sig i rät vinkel skärande kroppens medellinea, utan afseende på om ställningen är upprätt eller liggande. Den linea, som skär midt i tu den räta vinkel, hvilken af nyssnämnda linier bildas uppåt öfver den transverselt skärande linien, betecknar: *hög;* den som likaledes itudelar den räta vinkel, som bildas nedåt, betecknar: *låg.*

Ehuru skalorna blott angifva armställningarna, kunna dock äfven efter dem så väl bål- som benställningar bestämmas. I afseende på de sistnämnda behöfver man blott tänka sig skalan 2 nedflyttad till benen.

Linien *lf* betecknar armens riktning i *sträck;* linien *lg* dess riktning i *sänk*. *lh* utvisar armställningen *räck,* öfverarmens ställning i *häf, stöt* och *lyft*, benets ställning i *spjern*, samt öfverbenets ställning i *spark*. *li* motsvarar *högräck, höghäf* &c.; *lk* motsvarar *lågräck, låghäf, lågspjern* o. s. v.

Med afseende på extremiteterna, säger det sig sjelf, att i ställningarna: *häf*, *stöt* och *lyft* kunna dessa skalor endast afse *öfverarmens* riktning, men icke underarmens, samt i ställningen *spark*, endast *lårets*. Det är dervid alldeles likgiltigt, hvilken ställning underarmen eller underbenet intager. Sålunda är underarmens ställning i *stöt-* riktad rakt framåt, i *framsidstöt-* snedt framåt, och i *framstöt-*, på tvär framför bröstet, parallelt med den räta linea, som kan dragas från den ena axeln till den andra.

För somliga ställningar gör endera af skalorna till fyllest; för andra behöfvas begge. Ex.: *framfällstående; baksidfällsittande* (skala *№ 1*), *högräcksittande* (skala *№ 2*), *v. framsid*

hög trubbhäf, h. baksid låg trubblyftstöt, framfäll till h. vrid gångstående (skal. № 1 och 2; se följande figur).



8. I afseende på extremiteterna, kunna *framsid*-ställningarna (skala № 1, *do*) bildas på tvenne olika sätt, och detta antingen så, att man riktar extremiteten åt samma sida, till hvilken den hörer, eller ock snedt öfver till andra sidan. Det förra fallet förekommer allmännast; det sednare *kan* förekomma i elementarställningarna *räck-*, *häf-*, *stöt-*, *spjern-* och *spark-* (t. ex. der högra armen i räckställning riktas snedt öfver bröstet mot venster sida). Utan att behöfva antyda sådant på receptet, menas alltid förra fallet, så framt ej det sednare särskildt angifves, hvilket då sker genom uttrycken: »till andra sidan» (förkort. »t. a. s.») eller »till höger», »till venster». (Ex. höger arm till v. framsidräckstående; t. a. s. framsidspjernstående; o. s. v.)

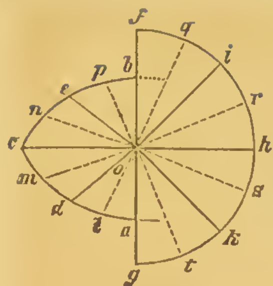
9. I knä-, arm- och höftledens vinkelställningar antages räta vinkeln såsom norm; der spets- eller trubbvinkeln önskas, tillsättas, för knä och arm, orden: *spets-* och *trubb-* (t. ex. *spetshäfstående*, *trubbstötsittande*); för höftleden, orden: *hög-* och *låg-* (t. ex. *högspark*, *lågspjern*).

Med tillämpning på detta och det nyss ofvan anförda, kunna följande och med dem likartade ställningar bildas: *högspetshäfbakfällsittande;* (eller mer komplicerad) *framsid-högspetshäfbaksidfällsittande*, o. s. v.

Då man behöfver använda flera modifikationer af öfvergångarna mellan begreppen *fram*, *bak*, etc., så kunna dessa bestämmas efter följande figur, hvilken sammanfattar de ofvan anförda skalorna med fullständigare gradering *).

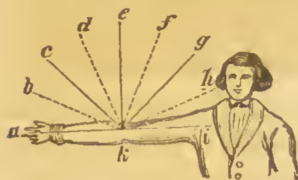
---

*) Sådana noggranna graderingar kunna stundom komma i fråga, helst i orthopediska fall, t. ex. vid contracturer, der man vill bestämma graden af contracturen m. m. och noga angifva resultatet af behandlingen.



ao, *do*, *co*, *co* och *bo* beteckna: *fram-*, *framsid-*, *sid-*, *baksid-*, *bak-* (liksom på skal. № 1); *of*, *oi*, *oh*, *ok* och *og* motsvara: *sträck-*, *högräck-* (el. högspjern), *räck-* (el. spjern), *lågräck-* (el. lågspjern) och *sänk-* (skal. 2). Öfvergångsställningarna mellan de nu anförda äro följande: *lo: fram-framsid*; *mo: sid-framsid: no: sid-baksid; po: bak-baksid; oq: hög-högräck; or: räck-högräck; os: räck-lågräck; ot: låg-lågräck.* Detta kan naturligtvis äfven tillämpas på *spjern*-ställningarna.

Följande figur tjenar till att utmärka extremiteternas vinkelställningar, samt dessas inbördes öfvergångar.



ai: sidräck el. *räck*; *bki: stor trubbhäf*; *cki: trubbhäf; dki: skarp trubbh.; eki: häf; fki: stor spetshäf; gki: spetsh.; hki: skarp spetsh.* Att samma skala kan tillämpas på ställningen i *stöt-* och *lyft-*, samt benets ställn. i *knäböj-*, faller af sig sjelf.

10. *Fällstående* (i hvilken ställning bålen bildar vinkel mot benen) har 3 grader, af hvilka räta vinkeln är medium och antages såsom norm. De tvenne andra utmärkas genom *hög* el. *låg*.

Fällsittande *) (äfvenledes en vinkelställning mellan bål och ben) har ock 3 grader; men alla bilda spetsiga vinklar mot det uppbärande planet. Den mellersta antages såsom norm; de 2 andra benämnas *hög* och *låg*.

Fäll-liggande och *fäll-hängande* kunna likaledes indelas i 3 grader, efter olikheten af den vinkel, som kroppen bildar mot vågräta planet. Räta vinkeln är ock här den normala.

11. Utom de ställningar, hvilkas modifikationer bestämmas genom *hög-*, *låg-*, *spets-* och *trubb-*, finnas andra, som stundom kunna erfordra ett närmare bestämmande genom grader, t. ex. *vrid-*, *böj-*, o. s. v. Detsamma gäller äfven om en mängd *rörelser*, t. ex. *rullning*, *ringning*, m. fl. I dessa fall synes man mig kunna, liksom i de ofvanstående, hålla sig vid tretalet; då första graden betecknas med: **1**, andra (eller medium — den normala) med: **2**, och tredje med: **3**. Naturligtvis är det gymnastens smak, som här, ledd af erfarenheten, får för de sär-

---

*) Emedan af *fällsitt.* ställningen mest förekommer *bakfällsitt.* med stöd under ryggen (på låg plint), och denna ställn. kan betraktas såsom ett medium mellan ligga och sitta; kan man ock, till lättnad för receptskrifningen, benämna den med ett eget namn: *liggsittande*, och gifva den ett eget tecken (se sid. 26).

skilda fallen bestämma, hvad som kan anses vara medium, och rätta graderna derefter. — Om ingen grad bestämmes på receptet, menas alltid andra graden (den mellersta).

12. *Gren-* och *gång-* kunna indelas i flera grader, efter de olika vinklar, som benen sins emellan bilda. För att lättare bestämma dessa, må vi först antaga 2 hufvudafdelningar af nämnda ställningar: *Gren-* (el. *Gång-*) och *Storgren-* (el. *Storgång-*). Dessa bestämmas på följande vis. Då benen skiljas åt så mycket som naturen i vanliga fall medgifver, bilda de sinsemellan i det närmaste en rät vinkel; och när denna vinkel delas midt itu, får man de 2 hufvudafdelningarna. Hvarje af dessa afdelningar vill jag dela i 3 grader. I likhet med graderna i *fällsittande*, antages den mellersta graden såsom norm; den benämnes derföre i 1:a afdelningen: *Gren-* (el. *Gång-*), i 2:a afd.: *Storgren-* (el. *Storgång-*), såsom ofvan nämndt är. De andra betecknas: »1:a el. 3:je graden».

13. I *Gren-* och *Gångstående* kan benens ställning vara antingen sådan, att kroppen uppbäres lika mycket af begge benen, eller ock att den uppbäres af det ena benet förnämligast. I sednare fallet benämnes ställningen: *half*, t. ex. *halfgren, halfgång*, eller *höger* el. *venst.-gren* (el. *gång*). I nyssnämnda fall kan äfven förekomma: *fram-gång* och *bak-gång*.

14. *Gång-* kan äfven indelas i *framsidgång* och *baksidgång* (eft. fig. på sid. 21) och dermedelst bilda öfvergångsställningar mellan *gren* och *gång*.

15. Emedan några af hufvudets, halsens och bålens elementarställningar benämnas lika, såsom *fäll-*, *vrid-*, m. fl., så måste de i receptskrifningen åtskiljas derigenom, att framför hufvudets el. halsens ställn. sättes: *huf.* el. *hals*. Der dessa icke finnas utsatta, menas alltid bålen, oaktadt det icke utskrifves.

16. Patientens förhållande till gymnastikappareljen måste vid en del ställningar bestämmas, innan rörelsen begynner. Följande benämningar äro härvid de mest brukliga:

Bind-, då en del af kroppen, t. ex. höfterna, är fastbunden vid en stolpe eller dylikt.

Mot- eller *motvänd*, då patienten är vänd emot den gymnastikpjes, vid hvilken rörelsen tages.

Från- eller *frånvänd-*, då patienten är vänd ifrån den gymnastikpjes, vid hvilken rörelsen tages.

Ryggstöd, ländstöd, sidstöd, vriststöd, o. s. v., då patienten stödjer sig med nämnda delar mot gymnastikpjesen.

Grip-, då patienten med händerna håller sig fast vid gymnastikpjesen.

17. Slutligen följer i ordningen, att bestämma receptets form. För att detsamma skall uppfylla fordringarna på enkelhet och lätthet att under gymnastiktimmen snabbt uppfattas och tillämpas, bör följande iakttagas:

1:o Alla rörelser numereras. Detta länder till lättnad så väl för patienten, att ihågkomma och angifva rörelsernas ordningsföljd under gymnastiktimmen, som för läkaren, att anmärka ordningen för de nya rörelser, som under fortsättning af kuren till äfventyrs böra inflickas.

2:o För hvarje formel utmärkes (helst genom abbreviation) den gymnastikpjes vid hvilken rörelsen skall tagas *).

Då en ställning intages, utan begagnande af någon gymnastikpjes, benämnes den *fristående.*

3:o Sedan utgångsställningen är tecknad, följer omedelbarligen rörelseformeln, blott genom ett skiljetecken afsöndrad från den förra **).

4:o Emellan alla formlerna lemnas så stort rum, att plats finnes för en eller annan ny formel, som under gymnastikkuren kan behöfva införas.

IV.

Tecken och förkortningar för receptskrifningen.

Af det föregående torde visa sig, att detta system leder till mera fullständighet i ställningarnas noggranna bestämmande, än det som hittills varit följdt, men ock, att det medför vidlyftigare formler. Denna sednare olägenhet afhjelpes dock lätteli-

*) Följande gymnastikpjeser nyttjas vid mitt institut: *Pinnstolpe* (abbrevieras på receptet till p. st.), *Fällstolpe* (abbr. f. st.), *Fällbjelke* (abbr. f. bj.), *Fällbräde* (abbr. f. br.), *Svigtbräde* (abbr. sv. br.), *Hög plint* (abbr. h. pl.), *Låg plint* (abbr. l. pl.), *Kort plint* (abbr. k. pl.), *Hängstege* (abbr. hängst.), *Repstege* (abbr. repst.), *Klosslina* (abbr. kl. l.), *Hänglinor* (abbr. hängl.), *Stående mast* (abbr. st. m.), *Parallela stänger* (abbr. par. st.), *Hög planka* (abbr. h. pk.), *Tvärbalkar* (abbr. tv. b.) m. fl. mindre betydande.

**) Hvad läran om rörelserna och deras formler beträffar, har den icke kunnat få sin plats i detta schema; men förtjenar, icke desto mindre, sin serskilda afhandling.

gen genom antagande af tjenliga tecken och förkortningar; hvarföre äfven de mest behöfliga af dessa här meddelas förslagsvis.

Emedan alltid de tecken bäst bibehållas i minnet, som genom deras form på något sätt motsvara det begrepp, de äro ämnade att föreställa, är det ock maktpåliggande, att sådana väljas, som i det närmaste uppfylla detta ändamål.

Några af de hittills antagna tecknen har jag bibehållit; största delen, åter, har jag frångått, lemnande åt mina bröder i facket, att bedöma huruvida de här föreslagna äro lämpliga eller böra utbytas mot andra, som tilläfventyrs kunna vara bättre.

Tryckning.
Spänning.
Dragning.
Utsträckning.
Resning.
Skrufresning.
Hängning.
Hållning.
Balancering.
Vridning *).
Delning.
Slutning.
Lyftning.
Sänkning.
Omstjelpning.
Fällning **).
Nigning.

Häfning ***).
Rullning.
Böjning †).
Vinkling.
Pumpning.
Vaggning.
Ringning.
Strykning.
Valkning.
Knådning.
Hackning.
Bultning.
Klappning.
Punktering.
Darrning.
Skakning.
Sågning.

Gnidning.
Stående.
Knästående.
Sittande.
Liggande.
Bakfällsittande ††).
Hängande.

---

*) Kan ock beteckna ställningen: *vrid-*
**) » » » » *fäll-*
***) » » » » *häf-*
†) » » » » *böj-*
††) Se not. till sid. 23.

Förkortningar

för armställningar:

H.	häf.	S.	sträck.
Hv.	hvil.	S:k	sänk.
H:st	höftfäst.	Stt	stöt.
L.	lyft.	T.	tänk.
R.	räck.		

för benställningar:

G.	gren.	Sl.	slut.
G:g	gång.	Sp.	spark.
Kn:b	knäböj.	Spj.	spjern.

för kroppsdelar:

a.	arm.	mggr.	maggrop.
ax.	axel.	n.	nacke.
b.	ben.	p:nn	panna.
br.	bröst.	refb.	refben.
f.	fot.	r.	rygg.
f:bl	fotblad.	rr.	ryggrad.
hj:s	hjessa.	s.	sida.
h:s	hals.	sk:d	skuldra.
huf.	hufvud.	sk:db	skulderblad.
h:t	höft.	u. a.	underarm.
kk	käk.	u. b.	underben.
kn.	knä.	vr.	vrist
k:s	kors.	ög.	ögon.
l:d	länd.	ö. a.	öfverarm.
lj.	ljumske.	ö. b.	öfverben.
mg.	mage.		

Några andra förkortningar:

anl. anläggning — *bk* bak — *bks.* baksid — *fr.* fram — *fr:s* framsid — *frånv.* frånvänd — *g.* gymnasten — *g. m.* gymnasten motstånd — *gr.* grip — *h.* höger — *hg* hög — *lg* låg — *ligg.* liggande — *lindr.* lindrigt — *m:v.* motvänd — *p.* patienten — *p. m.* patienten motstånd — *pass.* passiv — *sitt.* sittande — *st.* stående — *t. h.* till höger — *t. s.* till sida — *t. v.* till venster — *u.* under — *v.* venster — *vnd* vänd — *v:d* vrid — *ö.* öfver.

En prick (.) betyder *half*, då den sättes midt öfver begynnelsebokstafven af en ställning; *venster*, då den sättes till venster; *höger*, då den sättes till höger om nämnda bokstaf. Exempel: ˙S Sṗ. (f stöd) i, t. h. s ◡ (p. m.; g. anl. på v. arm och h. sida). [Venster sträck höger spark (fotstöd) halfstående, till höger sidböjning (patienten motstånd, &c.].

Huru mycket ett gymnastik-recept förenklas genom användandet af ett sådant teckenspråk, torde tillräckligt visa sig af nu anförda exempel.

Exempel på receptets form:

(*Patientens namn.*)

№ 1 d. 23/9 53.

1 p. st.
R gr. fram λ mot I, h:t vexel ～ (g. m.)
2 p. st.
Gr. mot I, ax. bakåt ⊥ (g.; u. mot ⊥ mell. sk:db.)
3 h. pl.
K̇nb fr —, u̇. b. ned ⊥ (p. m.)
4 l. pl.
SG hög fr λ ˥, a framåt ned ⊥ (p. m.)
5 l. pl.
Ṡpj __, ḃ ned ⊥ (p. m.)
6 h. pl.
Bak ◡ b fr. —, hållning (fött. fästas)
7 k. pl.
G låg Spj r.stöd knapp ˥, b ◠ (p. m.)
8 l. pl.
Ṡ v:d G kn. I, fr. ～ (g. m.; anl. vid handen)
9 l. pl.
låg Ṡpj __, ḃ vexel ～ (g. m.)
10 l. pl.
S ˥, br)—(





Huru mycke
dandet af ett s
nu anförda exe

Hos *N. F. Kjerrström* (Stora Nygatan № *20*) samt de flesta bokhandlare i Stockholm och landsorterna finnes följande:

Pris: 16 sk. B:co.